CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Zamptec Energia

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1/set	2/set	3/set	4/set	5/set
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA	MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	254,65	12,07	5,29	39,70	328,09
6 - 10 anos	312,46	15,21	6,48	48,32	347,36

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1/set	2/set	3/set	4/set	5/set
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	260,93	14,44	5,45	38,53	276,62
6 - 10 anos	329,62	19,03	6,46	47,35	288,07
> 15 anos	448,23	28,10	9,10	63,26	313,66

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELANCIA

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Débora Barbosa
Nutricionista
CRN3 - 14.08

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 13h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	8/set	9/set	10/set	11/set	12/set
	FERIADO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	309,29	11,90	8,12	47,16	370,96
6 - 10 anos	364,97	14,56	9,79	54,66	414,69

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	8/set	9/set	10/set	11/set	12/set
	FERIADO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	301,47	13,40	8,36	43,15	358,04
6 - 10 anos	386,27	17,75	10,35	55,74	393,69
> 15 anos	498,90	25,38	14,04	67,77	465,26

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELANCIA

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *³Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.02.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.519
14.02

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM QUEIJO / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MÓIDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	269,22	13,01	7,07	38,39	360,11
6 - 10 anos	308,78	15,70	7,69	44,19	354,97

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	239,61	14,18	4,89	34,72	261,46
6 - 10 anos	301,37	18,21	5,68	44,35	370,15
> 15 anos	416,80	27,29	7,43	60,18	287,30

FRUTAS DA SEMANA: MAÇÃ/ MELANCIA

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 32.554
14.08

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Periodo Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Periodo Vespertino - 15h às 19h | Periodo Tarde - 13h às 17h

Periodo Intermediário - 11h às 15h | Periodo Noturno - 19h às 23h

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	22/set	23/set	24/set	25/set	26/set
	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOIDA / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	282,77	12,05	8,81	38,82	389,31
6 - 10 anos	330,53	14,95	9,31	46,74	389,73

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	22/set	23/set	24/set	25/set	26/set
	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	238,77	13,51	5,88	32,94	296,20
6 - 10 anos	301,53	17,86	7,02	41,74	309,11
> 15 anos	412,81	25,81	8,66	57,91	326,92

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELÃO

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.03.25

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Sassumi
Nutricionista
CRN3 [illegible]
14.03

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/set	30/set	1/out	2/out	3/out
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA (RCPE - REUNIÃO DE CLASSE - PROEDUC)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA (RCA - CONSELHO CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CENOURA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	267,78	12,98	6,45	39,45	372,85
6 - 10 anos	304,32	15,59	7,17	44,36	338,36

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/set	30/set	1/out	2/out	3/out
Intermediário / Noturno	ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA (RCPE - REUNIÃO DE CLASSE - PROEDUC)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA REGOGADA (CUBOS MÉDIO) / FRUTA (RCA - CONSELHO CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	250,73	14,79	5,41	35,72	261,71
6 - 10 anos	323,73	19,66	6,41	46,84	271,26
> 15 anos	490,16	28,05	7,94	61,63	307,05

FRUTAS DA SEMANA: MAÇÃ / MELANCIA

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Deborah Suzano
Nutricionista
14.08

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Educação Infantil de 0 a 06 meses

EDUCAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 1/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA 2/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA 3/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA 4/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA 5/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	10,12	23,92	50,60	349,60	5,06	524,40	101,20

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 8/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA 9/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA 10/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA 11/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA 12/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	10,12	23,92	50,60	349,60	5,06	524,40	101,20

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 6 meses devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.09.25

Nutricionista
CRN3 - 32576
14.09

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Educação Infantil de 0 a 06 meses

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA 16/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA 17/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA 18/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA 19/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	16,12	23,92	50,60	349,60	5,09	124,40	101,70

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 22/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA 23/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA 24/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA 25/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA 26/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	457,24	16,12	23,92	50,60	349,60	5,09	124,40	101,70

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 6 meses devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.09.25

Débora O. Bonfiand
Nutricionista
14.08

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Educação Infantil de 0 a 06 meses

EDUCAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum | 06h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	TERÇA-FEIRA	30/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUARTA-FEIRA	1/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	QUINTA-FEIRA	2/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1
	SEXTA-FEIRA	3/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4-6 meses	957,19	50,13	23,92	50,60	349,93	5,06	124,40	101,20

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. Bebês de 0 a 6 meses devem ser alimentados exclusivamente com leite materno ou fórmula;

Liliane Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14/08/2025

Nutricionista
CRN3
14.08

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil de 6 a 12 meses

Zamptec

EDUCAÇÃO

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 1/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)
	TERÇA-FEIRA 2/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ ERVILHA / CARNE CUBOS / CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA 3/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA 4/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA 5/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE CANJIQUINHA C/ CARNE MOÍDA / TOMATE / COUVE	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	559,62	15,79	19,40	70,47	323,42	7,13	576,50	59,88

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 8/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA 9/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA 10/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ BATATA (CUBOS PEQUENOS) / ARROZ / FEIJÃO
	QUINTA-FEIRA 11/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA 12/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / CHCUHU (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	619,60	27,54	20,59	81,02	352,26	7,74	418,43	60,66

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / **AGRICULTURA FAMILIAR: Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, sazonalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semed

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: ½ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistencia de purê (papa de fruta);

2. FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: ½ unidade, cozida sem semente e sem a casca.

3. Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moídas, legumes cozidos e amassados com garfo;

4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura comercial + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados . Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução; **TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBÊS DE 6 A 12 MESES**

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14/08/25

Debora Quintana
Nutricionista
CRN3
14.08

CARDÁPIO CREDCHE

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil de 6 a 12 meses

Zamptec

Período Parcial Manhã - 08 às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 08 às 17h

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 15/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA 16/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / CARNE MOÍDA AO MOLHO / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)
	QUARTA-FEIRA 17/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA 18/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA 19/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	609,14	28,69	20,38	77,74	353,96	7,69	416,68	55,79

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 22/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	MACARRÃO / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA 23/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA C/ REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA 24/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA 25/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA 26/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / FRANGO DESFIADO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	615,36	27,42	20,41	80,50	353,94	7,73	432,64	60,44

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

*Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, sinteticamente, podendo ocorrer alterações na cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas sazonais de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semacd

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliga Savaris Kunzler
Nutricionista
CRN3 - 14.0123

Deborah Quinaglia
Nutricionista
CRN3 - 9228

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. **FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: ½ unidade, cozida e amassada, sem a casca, na consistencia de purê (papa de fruta);**
2. FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 12 meses de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: ½ unidade, cozida sem semente e sem a casca.
3. **Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: alguns grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moídas, legumes cozidos e amassados com garfo;**
4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução; **TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBÊS DE 6 A 12 MESES**

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Educação Infantil de 6 a 12 meses

Período Parcial Infantil - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 29/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / REPOLHO REFOGADO (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	MACARRÃO / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)
	TERÇA-FEIRA 30/set	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / POLENTA / CARNE MOÍDA AO MOLHO / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)
	QUARTA-FEIRA 1/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	QUINTA-FEIRA 2/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
	SEXTA-FEIRA 3/out	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA - ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ACELGA REFOGADA (FATIAS FINAS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO COZIDO DESFIADO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	818,97	19,79	23,38	79,60	351,91	7,69	410,79	49,70

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

*Todos os saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / ***Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÊS

1. **FRUTAS: ATENÇÃO: DE 6 a 7 meses e 29 dias de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: ½ unidade, cozido e amassada, sem a casca, na consistencia de purê (papa de fruta);**
2. FRUTAS: ATENÇÃO: de 8 a 11 meses de idade: as frutas FRUTA, FRUTA e PERA, deverão ser ofertas da seguinte forma: ½ unidade, cozida sem semente e sem a casca.
3. **Refeição: para bebês de 6 a 7 meses e 29 dias: algum grãos de feijão com caldo bem consistente, arroz (papa), carne desfiadas ou moídas, legumes cozidos e amassados sem garfo;**
4. Refeição: Acima de 8 meses: feijão meio caldo e meio grão + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados . Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução; **TODOS OS CORTES DE LEGUMES E VERDURAS SÃO PADRONIZADOS EM CUBOS PEQUENOS PARA OS BEBES DE 6 A 12 MESES**

Liliane Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Nutricionista
14.08

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/2025

Zamptec

Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	1/set	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, CENOURA E BATATA) (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOIDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	2/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	SOPA DE MACARRÃO C/ ERVILHA / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	3/set	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	4/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	CHÁ CLARO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/TOMATE / PURE DE BATATA (CUBOS PEQUENOS)
SEXTA-FEIRA	5/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	SOPA DE CANJIQUINHA C/ CARNE MOÍDA / TOMATE / COUVE	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Fase escolar	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	424,66	20,10	13,96	94,66	232,40	2,57	348,21	9,57
PARCIAL TARDE	371,83	16,94	10,21	52,98	187,63	2,76	172,32	19,44
INTEGRAL	796,49	37,04	24,21	147,61	386,10	5,33	733,54	26,00

FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA					
SEGUNDA-FEIRA	8/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
TERÇA-FEIRA	9/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	10/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS)	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	VACA ATOLADA (CARNE CUBOS C/ BATATA / ARROZ / FEIJÃO)
QUINTA-FEIRA	11/set	CHA CLARO / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
SEXTA-FEIRA	12/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO AO MOLHO / POLENTA / CHUCHU REFOGADO (CUBOS PEQUENOS)	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Fase escolar	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	483,42	21,13	14,89	69,12	207,22	3,12	163,99	4,66
PARCIAL TARDE	353,32	18,23	9,54	57,88	134,18	2,60	123,68	18,78
INTEGRAL	836,74	39,36	23,68	115,89	321,39	5,72	289,27	25,42

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, BANANA E MAÇÃ.

**Todos os saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / **AGRICULTURA FAMILIAR: Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, sazonalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semacti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso de leite especial-dieta;
2.FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a FRUTA deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.07.25

Deborah Nutricionista
1403

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
1ª SEMANA — SEGUNDA-FEIRA	15/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
TERÇA-FEIRA	16/set	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO REFOGADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
QUARTA-FEIRA	17/set	CHÁ CLARO / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ TOMATE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	18/set	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
SEXTA-FEIRA	19/set	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

TABELA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	415,18	16,36	11,75	70,10	140,96	2,49	143,01	15,03
PARCIAL TARDE	417,37	20,20	13,07	54,68	213,21	3,30	175,15	49,79
INTEGRAL	891,55	38,84	24,82	123,69	359,98	5,45	808,16	67,81

FRUTAS DA SEMANA: MELÃO, MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
2ª SEMANA — SEGUNDA-FEIRA	22/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)
TERÇA-FEIRA	23/set	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (MAMÃO, MAÇÃ E BANANA)	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)
QUARTA-FEIRA	24/set	SUCO DE MANGA / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	25/set	CHÁ CLARO / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)
SEXTA-FEIRA	26/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / FRANGO COZIDO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	440,96	19,86	11,77	62,10	216,69	3,07	939,50	7,41
PARCIAL TARDE	379,08	17,05	10,63	59,94	188,10	2,46	816,11	11,40
INTEGRAL	850,08	36,04	23,00	118,13	365,28	5,80	1896,70	19,69

FRUTAS DA SEMANA: MAMÃO, MELANCIA, BANANA.

*Todos os saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, sazonalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / ***Frutas servidas de acordo com safra e/ou estação

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl | **Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso de leite especial-dieta;
2. FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a FRUTA deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Débora Pontarin
Nutricionista
14.08

CARDÁPIO CRECHE

SETEMBRO/ 2025

Zamptex

Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

EDUCAÇÃO

SEMANA	DATA	Desjejum | 08h às 08h30	Almoço | 10h às 11h	Lanche | 13h às 13h30	Jantar | 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	29/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / SALADA DE PEPINO (RODELAS CORTADA AO MEIO)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO REFOGADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)
TERÇA-FEIRA	30/set	MINGAU DE AVEIA EM FLOCOS / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO REFOGADO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)
QUARTA-FEIRA	1/out	CHÁ CLARO / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA	SOPA DE MACARRÃO C/ LENTILHA / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS)
QUINTA-FEIRA	2/out	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	CANJA (ARROZ, FRANGO, BATATA E CENOURA (CUBOS PEQUENOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS)
SEXTA-FEIRA	3/out	SALADA DE FRUTAS C/ AVEIA (3 TIPOS DE FRUTAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	SOPA DE MACARRÃO C/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

PARCIAL	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
PARCIAL MANHÃ	380,40	17,92	21,44	33,03	140,88	2,73	144,16	7,82
PARCIAL TARDE	421,37	20,11	18,11	55,73	207,71	2,73	144,16	48,54
INTEGRAL	811,77	38,03	24,55	109,87	357,59	5,45	808,42	55,46

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA, BANANA E MAÇÃ.

**Todos os saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, sazonalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação*

Aprovação: Departamento Nutrição Semacti | **Elaboração: Departamento Nutrição Zamptex**

INSTRUÇÕES PARA A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

1. Leite: A partir de 1 ano de idade, as crianças que fazem o uso de formula infantil já poderão consumir o leite em pó integral convencional, salvo os que fazem uso de leite especial-dieta;

2.FRUTAS: ATENÇÃO: Idade de 12 a 24 meses a FRUTA deve ser servida crua em corte de segurança (filete ou fatias finas);

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Débora Barbosa
Nutricionista
CRN3 52570
14.08

CARDÁPIO INTEGRAL

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Integral - 8h às 17h

EDUCAÇÃO

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	1/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO SAL C/ CARNE MOÍDA
	TERÇA-FEIRA	2/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	3/set	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE CHOCOLATE CASEIRO	MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA
	QUINTA-FEIRA	4/set	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA
	SEXTA-FEIRA	5/set	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	936,69	39,32	26,71	130,78	1015,45
PARCIAL MANHÃ	328,52	18,51	7,81	41,61	323,29
PARCIAL TARDE	318,93	16,48	10,35	40,96	376,78

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	8/set	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	TERÇA-FEIRA	9/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	10/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA C/ CENOURA (CORTES FINOS)	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA
	QUINTA-FEIRA	11/set	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA
	SEXTA-FEIRA	12/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	1015,83	40,26	36,15	131,11	1135,67
PARCIAL MANHÃ	371,75	18,31	15,98	39,24	358,15
PARCIAL TARDE	367,44	15,07	13,20	47,08	500,53

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MELÃO.

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.03.25

Débora Santana
Nutricionista
CRN3 52579
14.03

CARDÁPIO INTEGRAL

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Integral - 6h às 17h

EDUCAÇÃO

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	15/set	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO
	TERÇA-FEIRA	16/set	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CENOURA SIMPLES
	QUARTA-FEIRA	17/set	IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO C/ QUEIJO
	QUINTA-FEIRA	18/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	SEXTA-FEIRA	19/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	924,65	37,80	28,90	128,34	1053,38
PARCIAL MANHÃ	297,59	17,67	7,52	40,28	338,61
PARCIAL TARDE	320,07	13,80	8,60	46,41	330,90

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MAÇÃ/ BANANA.

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	22/set	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA
	TERÇA-FEIRA	23/set	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / TORTA DE FRANGO C/ CENOURA E ABOBRINHA / FRUTA
	QUARTA-FEIRA	24/set	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA
	QUINTA-FEIRA	25/set	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO
	SEXTA-FEIRA	26/set	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	913,10	37,76	30,30	122,38	1062,06
PARCIAL MANHÃ	323,46	16,68	9,84	41,53	352,43
PARCIAL TARDE	294,65	13,90	9,21	39,03	348,35

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / MELÃO / BANANA / MAÇÃ.

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, sazonalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semedi

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliane Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.023
14.08

CARDÁPIO INTEGRAL

SETEMBRO/ 2025

Zamptec

Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

EDUCAÇÃO

Período Integral - 8h às 17h

	SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	29/set	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA	ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO
	TERÇA-FEIRA	30/set	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA /ABOBRINHA REGOGADA (CUBOS MÉDIO) (RCA - CONSELHO CLASSE)	LEITE COM CAFÉ / BOLO DE CENOURA SIMPLES
	QUARTA-FEIRA	1/out	IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO
	QUINTA-FEIRA	2/out	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) /	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / FRUTA
	SEXTA-FEIRA	3/out	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ PATE DE CENOURA C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
INTEGRAL	323,43	38,79	28,89	127,07	1006,05
PARCIAL MANHÃ	305,24	17,64	7,03	38,60	326,81
PARCIAL TARDE	304,95	14,94	8,08	43,12	312,51

FRUTAS DA SEMANA: MELANCIA / BANANA / MAÇÃ.

*Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados deverão conter SALSA / *AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semectl | **Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec**

Liliane Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Deborah Barcellos
Nutricionista
CRN3 [illegible]
14.09

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 2025

Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h |

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1/set	2/set	3/set	4/set	5/set
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM QUEIJO	IOGURTE C/ CEREAL
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	584,02	28,81	16,22	80,70	673,61

**¹Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR: salsinho e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *³Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Lilian Suyari Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.08.25

Débora Santana
Nutricionista
CRN 5929
14.08

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 2025

Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 12h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h |

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	8/set	9/set	10/set	11/set	12/set
Manhã / Tarde / Vespertino	FERIADO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO
Almoço	FERIADO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	633,82	27,27	20,99	83,96	776,34

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Lilian Suyuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.09.25

Débora Semana
Nutricionista
CRN3 - 32.579
14.09

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 2025

Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h |

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO
Almoço	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA **(CUBOS MÉDIOS) (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)**	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) **(AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)**	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	614,44	28,85	20,26	79,16	659,68

***Todos as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocados em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição/Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.09.25

Débora Sandra
Nutricionista
14.09

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 2025

Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h |

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/set	23/set	24/set	25/set	26/set
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOIDA
Almoço	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	606,28	27,48	20,39	77,95	699,07

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti | **Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec**

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
24.09.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN 29919
14.09

CARDÁPIO - PROJETOS EDUCACIONAIS

SETEMBRO/ 2025

Pré Escola - de 4 anos a 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h |

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/set	30/set	1/out	2/out	3/out
Manhã / Tarde / Vespertino	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO
Almoço	ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA **(RCPE - REUNIÃO DE CLASSE - PROEDUC)**	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA REGOGADA (CUBOS MÉDIO) **(RCA - CONSELHO CLASSE)**	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 14 anos	601,99	28,55	20,21	76,47	681,64

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações s, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertadas, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *³Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição/Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição /Zamptec

Liliam Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.01.25

Débora Santana
Nutricionista
CRN3 - 32.329
14.01

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	1/set	2/set	3/set	4/set	5/set
	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE ACEROLA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA / FRUTA	MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	IOGURTE C/ CEREAL / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	254,65	12,07	5,29	39,70	328,09
6 - 10 anos	312,46	15,21	6,48	48,32	347,36

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	1/set	2/set	3/set	4/set	5/set
	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS AO MOLHO / POLENTA / SALADA DE REPOLHO (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / FRUTA	MACARRÃO ALHO A ÓLEO / CARNE MOÍDA C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO C/ TOMATE / SALADA DE CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	260,93	14,44	5,45	38,53	276,62
6 - 10 anos	323,62	19,03	6,46	47,35	288,07
> 15 anos	448,23	28,10	9,20	63,26	313,66

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELANCIA

**¹Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *³Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Débora Santana
Nutricionista
CRN3 - 31.408

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Zamptec

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	8/set	9/set	10/set	11/set	12/set
	FERIADO	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	309,29	11,90	8,12	47,16	370,96
6 - 10 anos	364,97	14,56	9,79	54,66	414,69

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	8/set	9/set	10/set	11/set	12/set
	FERIADO	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO COM TOMATE E QUEIJO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	301,47	13,40	8,36	43,16	358,04
6 - 10 anos	386,27	17,75	10,25	55,74	393,69
> 15 anos	498,90	25,58	14,04	67,77	465,26

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELANCIA

**¹Todos as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *² AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *³Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 [illegible]
14.08

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Periodo Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Periodo Vespertino - 13h às 19h | Periodo Tarde - 13h às 17h

| Periodo Intermediário - 11h às 15h | Periodo Noturno - 19h às 23h

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM QUEIJO / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	SUCO DE MANGA / PÃO DE SAL C/ PERNIL DESFIADO / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MÓIDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	269,22	13,01	7,07	38,39	360,11
6 - 10 anos	308,78	15,70	7,60	44,19	354,97

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA (AC - AVALIAÇÃO CONECTADA)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO EM CUBOS C/ CENOURA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	219,61	14,18	4,89	34,72	261,46
6 - 10 anos	301,37	18,21	5,68	44,35	270,15
> 15 anos	416,80	27,79	7,45	60,18	287,30

FRUTAS DA SEMANA: MAÇÃ/ MELANCIA

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / *Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliàn Sakuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.428
14.08.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3 - 30219
14.08

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

| Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	22/set	23/set	24/set	25/set	26/set
	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOIDA / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	282,77	12,05	8,81	38,82	389,31
6 - 10 anos	330,53	14,95	9,31	46,74	389,73

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	22/set	23/set	24/set	25/set	26/set
	MACARRONADA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE CHUCHU COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA AO MOLHO / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO AO VINAGRETE / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO C/ CENOURA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	238,77	13,51	5,88	32,94	296,20
6 - 10 anos	301,53	17,86	7,02	41,74	309,11
> 15 anos	412,81	25,81	8,66	57,91	326,92

FRUTAS DA SEMANA: BANANA / MELÃO

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Lilian Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Deborah Zampieri
Nutricionista
CRN3 [illegible]
14.08

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

SETEMBRO/ 2025

Educação Infantil - de 4 anos a 5 anos e 11 meses / Ensino Fundamental - de 6 anos a 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Periodo Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Periodo Vespertino - 15h às 19h | Periodo Tarde - 13h às 17h | Periodo Intermediário - 11h às 15h | Periodo Noturno - 19h às 23h

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/set	30/set	1/out	2/out	3/out
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA (RCPE - REUNIÃO DE CLASSE - PROEDUC)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / FRUTA (RCA - CONSELHO CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE CENOURA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	367,78	12,98	6,45	39,45	372,85
6 - 10 anos	304,32	15,59	7,17	44,36	338,36

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/set	30/set	1/out	2/out	3/out
Intermediário / Noturno	ARROZ/ FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / ABOBORA REFOGADA (RCPE - REUNIÃO DE CLASSE - PROEDUC)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA REGOGADA (CUBOS MÉDIO) / FRUTA (RCA - CONSELHO CLASSE)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS AO MOLHO / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / CARNE MOÍDA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) /	ARROZ / FEIJÃO / CARNE EM CUBOS / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / FRUTA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
4 - 5 anos	250,73	14,79	5,41	35,72	262,71
6 - 10 anos	321,73	19,66	6,41	46,84	271,26
> 15 anos	430,16	28,05	7,94	61,63	307,06

FRUTAS DA SEMANA: MAÇÃ / MELANCIA

**Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR: salsinha e cebolinha deverão ser colocadas em todas as preparações / Frutas, verduras e legumes da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, podendo ocorrer alterações no cardápio, conforme a safra/produção. / **Frutas servidas de acordo com safra e/ou maturação.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Liliah Sayuri Kuriki
Nutricionista
CRN3 - 31.426
14.08.25

Deborah Santana
Nutricionista
CRN3
14.08

Itaquaquecetuba,19 de agosto de 2025.

Comunicado nº 238/Semecti/2025

Destinatários: Unidades Escolares do Sistema Público Municipal de Ensino.

Assunto: Cardápios Escolares do mês de setembro/2025.

Senhor (a) Diretor (a),

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação por meio do Departamento de Nutrição, encaminha os **Cardápios Escolares do mês de setembro/2025.** para ciência e acompanhamento de todos os funcionários envolvidos no Controle de Merenda Escolar.

Orientamos que os cardápios sejam fixados em local visível, como por exemplo mural de avisos, cumprindo a determinação do contido na Resolução CD/FNDE Nº 06/2020.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com o Departamento de Nutrição.

Atenciosamente,

JANE MOURA SANTOS
Diretora do Departamento de Nutrição

Profª Maria Cristina Perpetuo dos Santos Soares
Secretária Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação